

заверено
магистром А.А. Сандугачевым
С.С. Сандугачевым А.А.



"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
профилактики и социального питания
г. Казани"

А.К. Агапова

Февраль 2024г

Примерное 12-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и № 364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	18,25	20,46	88,60	613,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток витаминный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб белый	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	48,28	52,57	232,29	1597,48	

День 2-ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Кисель с яблоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №11
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком и сухофруктами	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб белый	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

День 3 - ий

Дом 4 - ый

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Суточный прирост
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						

Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,89	187,20	ГТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	МЗТТ Пушкерт. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	МЗТТ Пушкерт
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	МЗТТ Пушкерт 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	МЗТТ Пушкерт 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	МЗТТ Пушкерт 2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	МЗТТ Пушкерт 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	МЗТТ Пушкерт 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	81,5	
Итого:	643,5	18,20	21,90	88,40	622,10	
ПОЛДНИК						
Пшеница полтавская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	МЗТТ Пушкерт "г. Уфа 2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	МЗТТ Пушкерт 2010
Капуста тушеная с маслом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	МЗТТ Пушкерт 2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	МЗТТ Пушкерт 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	527,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,95	55,50	236,80	1636,68	

День 6 - вй

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	М. энергетическая
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,50	ГТК №1
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	МЗТТ Пушкерт 2016
Бутерброд с сыром, мясом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	МЗТТ Пушкерт
Итого:	432	10,06	13,02	45,59	340,18	
Фрукты свежие яблоко	100	0,60	0,40	12,00	50,00	МЗТТ Пушкерт 2016
Итого:	100	0,60	0,40	12,00	50,00	
	532	10,66	13,42	57,59	390,18	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	МЗТТ Пушкерт 2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	МЗТТ Пушкерт 2001
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	200,00	МЗТТ Пушкерт
Кисель	180			10,00	40,00	МЗТТ Пушкерт 2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	81,5	
Итого:	665,5	13,95	17,49	90,40	629,00	
ПОЛДНИК						
Комплексные изделия вафли	42	12,80	14,30	34,30	313,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	МЗТТ Пушкерт 2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,60	0,40	12,00	50,00	МЗТТ Пушкерт 2016
Сок персиковый	125	0,60	0,01	30,00	123,00	МЗТТ Пушкерт 2016
Итого:	387	17,57	17,71	81,30	548,10	
ВСЕГО:	1584,5	42,18	48,62	238,29	1595,18	

2 недели

День 7 - вй

Принят пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	М. энергетическая
		белки	жиры	углады	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	187,20	ГТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	80,50	МЗТТ Пушкерт 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	МЗТТ Пушкерт
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	413,70	
Фрукты свежие яблоко	100	0,60	0,40	12,00	50,00	МЗТТ Пушкерт 2016

Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежих и маринованных	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рассольник Ленинградский с куриней, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Миксированные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	50	2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
Риженица	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток молочный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1727,5	50,16	57,23	226,30	1621,80	

День 8 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бургер/брод с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с молоком сухим	100/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№349,справ.М2003
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1803,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 9 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бургер/брод с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016

Итого:	632,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели 2016
Квас	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Запеканка морковная	150/5	5,5	9,2	30,85	228	№167 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	15,73	17,57	78,54	534,98	
ВСЕГО:	1665,5	48,61	53,30	236,20	1614,78	

День 10 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле- ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбы с молочной с маслом	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	47,00	№34, Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Ассортиные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п. 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,01	20,94	90,90	624,70	
ПОЛДНИК						
Компот с фруктами	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
крекеры						
Резанка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток молочный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,31	53,25	237,40	1626,30	

День 11 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из говядины	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб цельнозерной	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,56	21,19	95,60	650,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1595 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,60	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,50	54,12	235,63	1628,08	

День 12 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,72	13,43	45,01	351,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	12,00	53,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	12,00	53,00	
	520	13,08	14,30	57,01	449,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	645,5	15,45	16,13	96,50	592,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	10,10	15,40	45,00	360,00	
Резанка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	375	15,40	18,81	77,00	541,20	
ВСЕГО:	1540,5	43,93	48,73	230,51	1537,50	
ИТОГО за 12 дней:	20533,00	571,89	637,25	2818,19	19303,18	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в полях

по составу продукты в соответствии с таблицей замены

При составлении примерно 10-дневного меню

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ)

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для

учреждений. Тютельян В.А., Могильный М.П. Москва

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских

Тютельян В.А., Скурицын И.М. Москва - 2007 г.

3.4. Сборник рецептур блюд для питания детей г.

3.5. Сборник технико-технологических нормативов, рецептур блюд

3.6. Сборник технико-технологических нормативов, рецептур блюд и

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техноко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование

говяжьей 1 категории убитности (лопатка, филе, гуляш

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без

рыба крупные 1 категории, рассчитаны условно: массой

Картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(25% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходов)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы свежие в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира